

1. VORBEREITUNGSHECK

Versicherung

- Reiseversicherung
- Auslandskrankenversicherung

Papiere/Geld

- Ausweis und Reisepass
(mind. noch 6 Monate gültig)
- Visum
- Flugtickets
- Zugfahrkarten
- Hotelgutschein/Voucher
- Kreditkarte/Maestro-Karte
- Führerschein (international) gültig
- Vignette/Mautkarte
- Grüne Versicherungskarte
- Gepäck mit Adressen beschriften
- Bargeld

Gesundheit

- Gesundheitscheck
- Impfschutz
- Impfpass

Reiseapotheke

- Schmerztabletten/Kopfschmerzmittel
- Hustensaft/-löser/-bonbons
- Durchfall-/Übelkeitstabletten
- Allergietabletten
- Wund-/Brandsalbe/After Sun
- Nasenspray
- Pflaster/Verbandsmaterial/Desinfektion
- Fieberthermometer/Fiebermedikamente
- Insektenschutzmittel/Mückensalbe

Mit dem Auto

- Straßenkarten
- Navigationsgerät
- Mietwagen buchen
- Autoinspektion
- Kindersitz
- Sonnenschutz für die Scheiben

Sonstige Reisevorbereitungen

- Wanderkarten
- Reiseführer/Hotelführer
- Wörterbuch in der Landessprache
- Mobilfunknetz im Ausland/Roaminggebühren

2. EINE WOCHE VOR DEM URLAUB

- Reiseunterlagen vervollständigen
- Kopie von Ausweis und Reisepass und wichtigen Papieren
- Bargeld/Devisen
- Wichtige Rechnungen bezahlen
- Haustierbetreuung regeln
oder Einfuhrbestimmungen für das Haustier
- Blumen versorgen
- Post umleiten/Zeitung abbestellen
- Kühlschrank leeren, ggf. abtauen
- Urlaubsadresse hinterlegen
- In „Krisenvorsorgeliste“ des Auswärtigen Amtes eintragen
- Wohnungsbetreuung regeln
- Adressen für Postkarten notieren

3. HANDGEPÄCK

(bitte auf die jeweiligen Bestimmungen achten)

Wichtiges

- Ausweis/Reisepass
- Geld/Schecks/Kreditkarten
- Hausschlüssel/Autoschlüssel
- Handy/Powerbank/Kopfhörer/MP3-Player
- Notfalltelefonnummern/Kontaktnummern
- Wichtige Medikamente (bspw. Reisekrankheit)
- Lektüre (Bücher, Zeitschriften, Reiseführer)
- Nackenkissen
- Brille/Kontaktlinsen/Ersatzkontaktlinsen
- Sonnenbrille
- Fotoapparat/Videokamera
- Kaugummi/Bonbons

Für das Kind

- Windeln
- Wickeltasche
- Feuchttücher
- Schnuller
- Babynahrung/Lätzchen
- Kinderbücher für unterwegs

Reiseunterlagen

- Visum
- (Int.) Führerschein
- Grüne Versicherungskarte
- Schutzbrief
- Krankenversicherungskarte
- Reiseversicherungsschein
- Flug-/Bahntickets
- Bestätigungen (Hotel, Fähre, Reservierungen)

4. KOFFER

Kleidung

- Unterwäsche
- Socken/Strümpfe
- T-Shirts/Hemden/Sweatshirt/Strickjacke/Bluse
- Hosen kurz/lang
- Pullover/Rolli
- Regenbekleidung
- Nachthemd/Schlafanzug
- Jogginganzug
- Abendkleidung
- Accessoires (Gürtel/Schal/Tuch/Hut/Cap/Schmuck)
- FlipFlops/Schuhe
- Kleider/Röcke

Packen für das Kind

- Kleidung
(ggf. Badesachen, Buddelhose, Gummistiefel)
- Buggy/Kinderwagen
- Tragetuch/Tragerucksack
- Decke
- Kuscheltiere/Spielzeug
- Zäpfchen
- Anti-Rutsch-Socken
- Still-Einlagen
- Schwimmwindeln/-flügel
- Babyphon
- Fläschchen, Trinkbecher, Kindergeschirr, -besteck
- Kindernahrung
- Sonnenmütze/-brille/-hut

Für „Sie“

- Tampons/Binden/Verhütungsmittel
- Nagellack/Nagellackentferner/Schminksachen
- Lockenstab/Glätteisen

Strand/Pool

- Bikini/Badeanzug/Badehose
- Badetuch
- Bademantel
- Badeschuhe
- Badematte
- Sonnenhut
- Luftmatratze
- Strandtuch
- Sonnenschirm/Strandmuschel
- Taucherbrille/Schnorchel/Flossen
- Frisbee/Ball/Strandspielzeug
- Badekappe

Kulturtasche

- Seife
- Duschgel/Gesichtswaschgel
- Shampoo/Spülung
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnseide/Zahnsperre
- Deo
- Parfüm
- Rasierzeug
- Bodylotion
- Sonnenmilch/Après Sun/Lippenschutz
- Handcreme
- Haargel/-spray/-schaum
- Haarbürste/-kamm/-gummi
- Spiegel
- Wattestäbchen
- Kontaktlinsenmittel
- Handtuch/Waschlappen
- Desinfektionsmittel
- Taschentücher
- Reisewaschmittel
- Nagelfeile/-schere/Pinzette
- Kondome

Technik & Zubehör

- Steckdosenadapter
- Fön
- Laptop/Tablet
- Ladegerät, Akku, Batterien
- Taschenlampe
- Speicherkarte
- Wecker

Sonstiges

- Essen/Trinken
- Ersatzbrille
- ggf. Werkzeug
- Wäschesack
- Gehörschutz
- Nähzeug
- Schuhcreme
- Regenschirm
- Schreibutensilien
- Feuerzeug
- Wärmflasche

5. KURZ VOR DER ABREISE

- Netzstecker ziehen
- Kühlschrank, Heizung, Herd und Elektrogeräte aus
- Wasser abdrehen, Lichter aus
- Fenster, Türen und Rollläden schließen
- Mülleimer leeren
- Anrufbeantworter/Rufumleitung

ALIUD PHARMA® WÜNSCHT EINEN GESUNDEN URLAUB.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram – Gesunde Kompetenz.